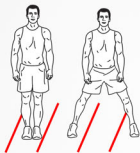


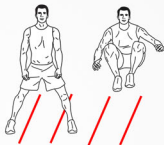
# ГРАНИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

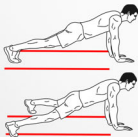
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин  
нарисуйте две линии на ширине плеч



**20** прыжков внутрь и вне линий



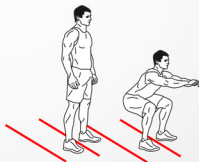
**10** высоких прыжков с хлопком пятками



**10** прыжков внутрь и вне линий в планке



**10** подъёмов колена к локтю вне линий



**20** приседов с перемещением